



知って情報

ちょっと

# 日常生活に運動を取り入れよう!

新型コロナウイルス感染症の影響で外出を控え、体を動かす機会が減っていませんか? 特別な運動をしなくても、日常生活を工夫し、適度に体を動かすことは、高齢者のフレイル予防に効果的です。今回は、日常生活の中で無理なく運動を取り入れるポイントについて、福井県理学療法士会の細川昌樹さんに伺いました。



公益社団法人 福井県理学療法士会  
細川 昌樹氏  
(医療法人 健康会 鳴田病院  
理学療法士、フレイルトレーナー)

## まずは/猫背チェック

壁に頭、肩(肩甲骨)、お尻、かかとをつけるように立ってみましょう。

- 後頭部が壁についていない
- あごが上がってしまい、上をむいてしまう
- 腰が痛い
- 腰と壁の間に手のひらが2枚以上の空間ができる
- ふくらはぎが張っている感じがする
- 身体が前に倒れそうになる

参考/公益社団法人 福井県理学療法士会 広報誌vol13



「コロナ禍で起る『フレイル』や『生活不活発』に注意!」  
昨年から続く新型コロナウイルス感染症の流行により、私たちの日常生活も大きな影響を受けています。「高齢者の方から、毎回楽しみに参加していた集会などが休止になり、出かける機会が減った。」「家の中で横になったり座りっぱなしの時間が増えて、動くことが面倒になってきた」とい

う声を聞きます」と話す、福井県理学療法士会の細川さん。  
実は今、感染を恐れるあまり、外出を控えること、高齢者の「動かないこと(生活不活発)」による健康への影響が危惧されています。生活不活発の状態が続くと「フレイル」が進み、介護が必要となる状態になってしまうことも。

「高齢者は若い方に比べて筋肉量も少ないので、しばらく動かない状態が続くと一気に筋肉の衰えが進んでしまいます。2週間の寝たきりによつて失われる筋肉量は、7年間に年齢とともに失われる量に匹敵するとも言われます。」

「フレイルは身体的フレイルだけでなく、オーラル(口腔機能)フレイル、心理的・認知的フレイル、社会的フレイルとさまざまな側面があります。自爾生活の中でも無理なく体を動かし筋肉を維持することはもちろん、しっかりと食べて栄養をつけることや丁寧な口腔ケア、家族や友人との交流など、心と

「フレイルは身体的フレイルだけでなく、オーラル(口腔機能)フレイル、心理的・認知的フレイル、社会的フレイルとさまざまな側面があります。自爾生活の中でも無理なく体を動かし筋肉を維持することはもちろん、しっかりと食べて栄養をつけることや丁寧な口腔ケア、家族や友人との交流など、心と

「フレイルは身体的フレイルだけでなく、オーラル(口腔機能)フレイル、心理的・認知的フレイル、社会的フレイルとさまざまな側面があります。自爾生活の中でも無理なく体を動かし筋肉を維持することはもちろん、しっかりと食べて栄養をつけることや丁寧な口腔ケア、家族や友人との交流など、心と

「フレイルは身体的フレイルだけでなく、オーラル(口腔機能)フレイル、心理的・認知的フレイル、社会的フレイルとさまざまな側面があります。自爾生活の中でも無理なく体を動かし筋肉を維持することはもちろん、しっかりと食べて栄養をつけることや丁寧な口腔ケア、家族や友人との交流など、心と

「フレイルは身体的フレイルだけでなく、オーラル(口腔機能)フレイル、心理的・認知的フレイル、社会的フレイルとさまざまな側面があります。自爾生活の中でも無理なく体を動かし筋肉を維持することはもちろん、しっかりと食べて栄養をつけることや丁寧な口腔ケア、家族や友人との交流など、心と

## 姿勢を整え、猫背を予防することは全身の健康につながります。

### 実践1 姿勢編



【肩甲骨を寄せる運動】  
両腕を横に広げ、肘を後方に引き寄せます。



【股関節を曲げて背骨を安定させる運動】  
椅子に座り、股関節を胸に近づけるように足踏みをします。立てることができる方は立位で。

「身体的フレイルを予防するには、やはり運動が大切です。高齢者の方でもトレーニングをすれば必ず筋力は上がります。基礎代謝が上がれば血行が良くなり、身体のパランスが整って転倒防止にもつながります。元々足腰に痛みのある方もおられますので、トレーニングの際は痛みを管理しながら、また転倒など不意の事故にも気をつけながら無理のない範囲で続けることですね。」

## 実践! 体を動かしてみましょう。

### 健康維持の第1歩は姿勢を意識することから。

#### 実践2 フレイル予防編



【スクワット】  
椅子につかまり、足を肩幅に開いてお尻を下ろす。背中が曲がったり、かかとが浮かないように注意しましょう。



【足の筋力トレーニング】  
立った状態から片足を踏み込み、前の足にゆつくり体重をかけて戻します。つまみながらでもOK。

「健康的な足元から移動に直結する下半身の筋力を鍛え、フレイル予防をめざします。」

「健康的な足元から移動に直結する下半身の筋力を鍛え、フレイル予防をめざします。」

### 実践3 体のバランスを整えることは転倒予防に加え、足腰の負担軽減にも役立ちます。

#### 実践3 転倒予防編

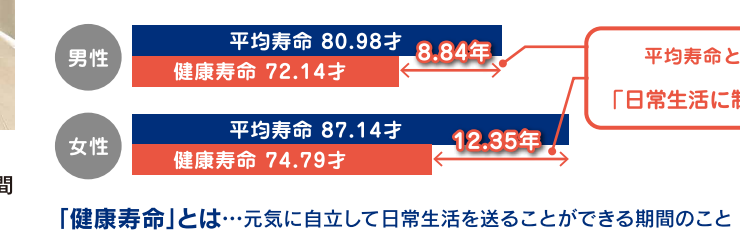


【バランス能力を鍛える運動】  
椅子に片手をつき、片足立ちします。左右1分間ずつ目安。必ずつまみながら行います。



【四つ這いバランス】  
四つ這いになり、右手と左足を上げて5秒間キープ。背中とお尻、足が一直線になるよう左右10回ずつ行います。

## 平均寿命と健康寿命の差



「健康寿命」とは…元気に自立して日常生活を送ることができる期間のこと

資料元/厚生労働省

## シニア世代への期待

社会福祉協議会は、「地域共生社会の実現」をめざして、地域のあらゆる方々が生きがいや役割を持ち、助け合いながら、自分らしく活躍していける福祉のまちづくりを進めています。

しかし、今なお収束がみえない新型コロナウイルス感染症の拡大により、人と人との直接的な接触機会が減り、結果として「社会との関わりやつながり」の希薄化を進めてしまう恐れがあります。今こそ、「人と人とが心でつながること」が大切です。

そこで、皆様にはぜひ身近な地域の中に「出番」と「居場所」を見つけていただき、これまで培われてこられた経験や知識を、地域貢献に活かしていただきたいと思います。

新型コロナウイルスの感染収束にはまだまだ予断を許さない状況ですが、改めて、県民、関係者が「心でつながること」で、この厳しい状況乗り越えてまいります。

コロナ禍での暮らしや感染対策と身近な地域での助け合い活動、趣味・生きがい活動を両立させながら、元気で充実したシニアライフを過ごしていただきますよう、皆様のご活躍をご期待申し上げます。



社会福祉法人 福井県社会福祉協議会  
会長 小藤 幸男

## いくつになっても生き生き

～エイジレス・ライフを楽しんでいます～

昨年9月、地域社会で活躍している高齢者を表彰する内閣府の「エイジレス章」(個人)を福井市在住の美濃村洋子さん(77)、「社会参加章」(団体)を越前市のボランティアグループ「憩(いこい)」がそれぞれ受賞されました。今回は、美濃村さんとボランティアグループ「憩(いこい)」に活動の内容と今後の抱負についてお伺いしました。

### 美濃村 洋子さん(エイジレス章受賞)

美濃村さんは、アートフラワーの講師をする傍ら、大阪に通いながらパーチメントクラフトの勉強をし、55歳の時に公認講師の資格を取得しました。その後、自宅等でパーチメントクラフト教室を開始し、現在は約30人の方々に指導しています。また、その他にも介護予防サロンの手芸ボランティアを23年、小学校の手芸クラブ講師を6年続けています。今後の抱負として「1、2年後には作品展を開催したい。また、後継者を育て、手芸の楽しさを多くの人に伝えていきたい」と話します。



美濃村さんが制作したパーチメントクラフトやアートフラワーの作品。

### ボランティアグループ「憩(いこい)」(社会参加章受賞)

ボランティアグループ「憩(いこい)」は、10年前にカラオケや旅行を楽しんでいた仲間が結成されました。結成後は、高齢者施設や公民館等で、歌やマジック、日本舞踊など多彩な芸を披露し、多くの方々に楽しませています。また、グループ設立後から通年約90回と積極的に公演を行い、昨年の夏には700回公演を迎えました。代表の朝倉さんは「コロナ禍で活動が制限されている状況ですが、これからもお客様の喜ばれるお顔を励みに頑張っていきたい」と話します。



現在メンバーは11名で平均年齢76歳。衣装や小物は自前で制作している。

これからも健康に気をつけて、さらなる活躍を期待しています。

エイジレス章とは…平成6年度から概ね65歳以上の人を対象に実施。今回は全国で、エイジレス・ライフの個人を顕彰するエイジレス章に46人、社会参加団体対象の社会参加章に45団体が選ばれました。  
(※)エイジレス・ライフとは…高齢者が、年齢にとらわれず自らの責任と能力において自由に生き生きとした生活を送ること。

## きいて! みて! TRY!

1月

### TRY ちよこつと就労

#### シニア・主婦等の方大歓迎!

～介護施設でちよこつと働いてみませんか～

資格・経験不要

食事の配膳や掃除、シーツの交換など介護施設の補助的な業務のお手伝いが中心。

短時間就労(1回時間・週数回)

フルタイムで働くのは体力的に難しい方や、時間の足りない方でも働くことが可能です。

◎福井県社会福祉協議会ホームページで参加施設公開中!

県内各地の約40施設を一覧でご紹介しています。

◎インターネット 福井県社会福祉協議会HPで「ちよこつと就労」を検索

《お問合せ先》福井県福祉人材センター TEL.0776-21-2294/28-3180 e-mail:jinzai-center@f-shakyo.or.jp

※福井県福祉人材センターは、福井県社会福祉協議会が運営する無料職業紹介所です。

### きいて

## ラジオで学ぼう! いきいきセミナー

### 受講生募集

#### FBCラジオ

(嶺北AM864kHz/FM94.6MHz、嶺南AM1557kHz/FM93.6MHz)

毎週日曜日 6:30～7:00放送 毎週土曜日 17:15～17:45再放送

日程	テーマ	講師
1/17	個人情報の保護について	朝日新聞福井総局 総局長 中田 和宏氏
1/24	若狭という名の故郷 ～水上勉と故郷若狭～	若洲一満文庫 学芸員 下森 弘之氏
1/31	新型コロナウイルス感染症と共に生きる	福井大学医学部附属病院 感染制御部・感染症膠原病内科 岩崎 博道氏

本会ホームページからもご覧いただけます。ラジオのほか、パソコン・スマホ(radiko)から聴くことができます。

ラジオ放送講座

受講生(有料)になると、講座内容が良くわかるテキストが毎月届く他、公開講座に無料で参加できます。

《お問合せ先》地域福祉課 地域支援グループ TEL.0776-24-2433